



# 6月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
3	月	○	○	○	みそラーメン 1食用中華麺 牛乳 ピックしゅうまい 1食用ぼん酢 ゆでキャベツ	豚肉、赤みそ、中みそ 牛乳 豚肉、鶏肉、卵	中華麺、油、ごま油 砂糖、ごま油、しゅうまいの皮	きくらげ、にんにく、にんじん、もやし、チンゲンサイ、玉ねぎ 玉ねぎ、コーン キャベツ	722 3.6
4	火	○	○	○	ご飯 牛乳 ごぼうのうま煮 けんちん汁 かつおぶりかけ	牛乳 豚肉 豆腐、鶏肉、油揚げ かつお節	米 油、砂糖 白ごま、黒ごま、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく 干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	760 2.4
5	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 ペンのクリーム煮 かみかみサラダ	牛乳 鶏肉、白いんげん豆、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ、生クリーム ハム、かえりいりこ	パン(黒砂糖) ペンネマカロニ、じゃがいも、油、米粉、バター アーモンド、白ごま、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり	739 2.4
6	木	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツの甘酢和え 茎わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 しらす干し、かまぼこ 油揚げ、豚肉、茎わかめ、さつま揚げ	米 でん粉、小麦粉、油 砂糖 白ごま、砂糖、油、ごま油	生姜 キャベツ、にんじん ごぼう、にんじん	891 3.8
7	金	○	○	○	たこ飯 郷土料理の日(三原市) 牛乳 麩のすまし汁 からし和え	牛乳 わかめ ハム	米、もち米、油 麩	ごぼう、にんじん、干し椎茸、三つ葉 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ	720 3.7
10	月	○	○	○	親子うどん 1食用うどん 牛乳 大豆とさつまいものかりんとう フルーツミックス	鶏肉、卵、わかめ 牛乳 大豆	うどん、でん粉 さつまいも、でん粉、油、黒ごま、砂糖、水あめ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ みかん缶、パイン缶、黄桃缶	775 3.0
11	火	○	○	○	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大根のナムル	牛乳 豆腐、豚肉、赤みそ かまぼこ、しらす干し	米 油 砂糖、ごま油、白ごま	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、干し椎茸、しょうが、にんにく 大根、にんじん、小松菜、にんにく	842 3.1
12	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 かぼちゃのミートグラタン オニオンスープ オレンジ	(卵) 牛乳 豚肉、牛肉、おから、チーズ ベーコン	パン(マーガリン) 牛乳 オリーブ油 オリーブ油	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、セロリ、パセリ オレンジ	829 3.3
13	木	○	○	○	ご飯 牛乳 セサミ団子汁 ささみと野菜の梅和え たくあんのごま油炒め	牛乳 生揚げ、中みそ、白みそ ささみ	米 小麦粉、白玉粉、白ごま ごま油、砂糖 ごま油	にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ 大根、きゅうり、にんじん、梅干し たくあん	728 3.4
14	金	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げの和え物	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、しらす干し	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん 小松菜、キャベツ	720 2.4
17	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 コールスロー 手作りオレンジゼリー	豚肉、牛肉 牛乳 ハム 寒天、ゼラチン	ソフト麺、オリーブ油 牛乳 マヨネーズ(卵なし)、油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジジュース	917 2.6
18	火	○	×	○	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜のおひたし 沢煮椀	牛乳 いわし かつお節 豚肉	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖	生姜 小松菜、にんじん、もやし ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	788 2.6
19	水	○	×	○	バターパン 牛乳 ポテトクロquette 1食用ソース ゆでキャベツ マカロニスープ	牛乳 牛肉 牛乳 白いんげん豆、ベーコン	パン(マーガリン) 牛乳 じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉 マカロニ、油	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ、にんじん、コーン、セロリ、パセリ	824 3.1
20	木	○	×	○	ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め パンサンスー	牛乳 豆腐、鶏肉、卵 ハム	米 ごま油、砂糖 春雨、白ごま、砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら きゅうり、もやし、レモン	809 2.8
21	金	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉のおろし焼き きゅうりのピリ辛 雷汁	牛乳 鶏肉 豚肉	米 砂糖、ごま油 ごま油 ごま油	大根、にんじん、生姜、レモン きゅうり こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	740 2.4
24	月	○	○	○	わかめうどん 1食用うどん 牛乳 キャベツの中華サラダ ウインナーコーンパン	わかめ、鶏肉 牛乳 ちくわ 卵、牛乳、ウインナー	うどん 牛乳 白ごま、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜 コーン、玉ねぎ	751 3.9
25	火	○	○	○	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 冬瓜汁 メロン	豚肉 牛乳 豆腐、油揚げ、鶏肉	米、砂糖、油	生姜、もやし、にんじん、ピーマン 冬瓜、しめじ、ねぎ メロン	778 2.9
26	水	○	○	○	セルフフィッシュバーガー (パン・ホキのフライ・ゆで野菜・1食用スライスチーズ・1食用タルタルソース) 牛乳 にら玉スープ	ホキ、チーズ 牛乳 卵	パン、天ぷら粉、パン粉、油、タルタルソース 牛乳 でん粉	キャベツ、きゅうり にら、えのきたけ、玉ねぎ	763 3.5
27	木	○	○	○	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め 大根じゃこサラダ	牛乳 豚肉、生揚げ、赤みそ しらす干し、ツナ	米 油、砂糖、でん粉 白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜 大根、小松菜、にんじん	834 2.2
28	金	○	○	○	メキシコ風ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ ビーンズサラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー 大豆、チーズ	米、オリーブ油 じゃがいも、油 白ごま、練りごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ 枝豆、赤ピーマン、キャベツ	729 2.7

歯と口の健康週間

\* ( )は、基準パンに添加されている材料です。  
\* 献立は物資などの都合で変わることがあります。